



TRABAJO DE FIN DE GRADO

Facultad de Comunicación

Grado en Periodismo

ULTRAPROCESADOS, EL “NUEVO TABACO” QUE NOS OFRECEN EN LOS HOSPITALES

Realizado por Paloma Martínez Ginés

Tutorizado por Maritza Sobrados León

MEMORIA EXPLICATIVA DEL REPORTAJE:
ULTRAPROCESADOS, EL “NUEVO TABACO” QUE NOS
OFRECEN EN LOS HOSPITALES

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	2
2. JUSTIFICACIÓN.....	3
3. OBJETIVOS.....	5
4. MARCO CONTEXTUAL.....	6
5. METODOLOGÍA.....	10
6. FUENTES ORALES.....	11
7. LIMITACIONES Y DIFICULTADES.....	13
8. CONCLUSIÓN.....	14
9. BIBLIOGRAFÍA.....	15

1. INTRODUCCIÓN

Las siguientes páginas forman parte del Trabajo de Fin de Grado: *"Ultraprocesados, el nuevo tabaco" que nos ofrecen en los hospitales*, un reportaje acerca de lo nocivos que son los alimentos ultraprocesados para la salud y la oferta de éstos en los centros sanitarios. El trabajo se estructura en dos partes. La primera estará compuesta por la justificación, los objetivos, el marco contextual, la metodología, las fuentes orales utilizadas, las limitaciones y dificultades, la conclusión y por último, la bibliografía consultada para realizar la investigación. La segunda es el propio reportaje en sí, maquetado con el programa QuarkXPress en formato periódico.

2. JUSTIFICACIÓN

La elección de este tema para realizar mi Trabajo de Fin de Grado ha sido vocacional, ya que desde hace unos años estoy interesada en todo aquello relacionado con una vida saludable y una buena alimentación. Es cierto que actualmente los medios de comunicación se están haciendo eco de lo perjudiciales que son los ultraprocesados, pero, sobre todo, se está realizando una inmensa campaña a través de las redes sociales, que a día de hoy son las que impulsan el llamado "*movimiento realfooding*", por ello, me parecía interesante realizar un reportaje de investigación sobre lo que supone el consumir ultraprocesados y el hecho de que estén presentes en los centros de salud. De acuerdo a haber estado en contacto directo con enfermos de cáncer a los que les han proporcionado estos ultraprocesados como alimento en el hospital, consideré elaborar este reportaje como una forma de denuncia social. He decidido conectar el producto ultraprocesado con el tabaco al inicio del reportaje ya que, aunque no parezca que tengan relación, tienen más cosas en común de lo que la sociedad piensa, pues ambos productos son cómplices de las enfermedades más crónicas y mortales del S.XXI.

El género periodístico elegido para realizar este trabajo ha sido el reportaje. Así lo define Rafael Yanes de Mesa, doctor en Ciencias de la Información por la Universidad de la Laguna: "Un género periodístico que contiene en su texto -o puede contener-, todos y cada uno de los demás géneros. Es informativo, pero también incorpora elementos propios de los textos de opinión. Puede tratar de la actualidad, aunque también permite la inclusión de algún recurso creativo. Muchos autores lo consideran un híbrido entre los escritos informativos y los interpretativos, pero realmente se trata de la fusión de todos los géneros periodísticos. Es un trabajo dedicado a profundizar en las interioridades de la noticia, en las causas y consecuencias de algún acontecimiento de actualidad, y a investigar aspectos no conocidos a partir de testimonios confidenciales o a través de la búsqueda de datos."

Se ha tratado de contar un hecho actual y de interés general, con la finalidad de que el lector se enganche y que resulte atractivo para él, ya pues a pesar de exponerse una realidad que es cada vez más actual para ciertos sectores de la población, es aún desconocida para gran parte de la sociedad. Así pues, en el reportaje se analizan

noticias, fotografías, testimonios de personas implicadas, además de artículos y estudios científicos. Para ello, se ha utilizado una extensión no excesivamente larga y con un lenguaje sencillo y cuidadoso, el cual pretende llegar al mayor número de personas posible y que pueda ser entendido con sencillez y claridad por el lector, procurando no abusar de tecnicismos de acorde a su carácter divulgativo. Este reportaje sobre todo pretende contar la verdad de la situación.

3. OBJETIVOS

- Denunciar la oferta de alimentos ultraprocesados en los centros sanitarios.
- Conocer en profundidad a qué nos referimos por "ultraprocesados", por qué son nocivos y qué enfermedades pueden llegar a provocar.
- Divulgar estudios y artículos científicos que corroboran la relación de enfermedades mortales con el consumo de alimentos ultraprocesados.
- Concienciar a la sociedad de lo perniciosos que son los ultraprocesados y la importancia que tiene una buena alimentación para la salud.
- Conocer la posición de expertos en salud como médicos o dietistas-nutricionistas.
- Promulgar un estilo de vida saludable.

4. MARCO CONTEXTUAL

El sistema de clasificación nutricional NOVA es el encargado de catalogar los alimentos en base a su grado de procesamiento. Este sistema nació en la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Sao Paulo en 2010, en él no se tienen en cuenta determinados nutrientes para la clasificación, como era habitual hasta la fecha. La OMS lleva a cabo esta herramienta para sus estudios nutricionales, hasta el punto de llegar a ser actualizada varias veces en menos de una década. Clasifica así a todos los alimentos en cuatro grupos:

- Grupo 1: incluye alimentos sin transformar o mínimamente transformados, como por ejemplo una fruta -fresas- o carne congelada.
- Grupo 2: se refiere a ingredientes culinarios, como el azúcar, la sal, especias, aceites, etc, los cuales se suelen combinar con los alimentos del grupo 1.
- Grupo 3: son alimentos procesados a partir de los componentes del grupo 1 con una transformación simple y pocos ingredientes. Así pues, serían quesos curados, atún en aceite de oliva virgen extra, etc.
- Grupo 4: se compone de alimentos que han de ser transformados mediante procesos industriales. Se componen a base de aditivos, saborizantes, texturizantes... y una larga lista de ingredientes, cuyo objetivo es resultar imprescindible al paladar del ser humano, ya que llegan a ser adictivos.

En este último grupo se encontrarían los ultraprocesados. Se corresponden con alrededor del 80% de los alimentos que se venden en los supermercados y, por tanto, que forman parte de la alimentación de la sociedad actual. Numerosos estudios llevados a cabo por Universidades de diferentes países, como Brasil, España o Estados Unidos, por ejemplo, han demostrado que este grupo de alimentos tienen una estrecha relación con las enfermedades más mortales del Siglo XXI. Estas son la obesidad, la diabetes, el cáncer o las enfermedades cardiovasculares. Las estadísticas hablan por sí solas, al igual que las tasas de mortalidad que, en España, se disparan en cabeza de lista por este tipo de problemas de salud, como indica el Instituto Nacional de Estadística en su informe de 2017.

Sin embargo, en los propios centros sanitarios donde las personas acuden, entre otras dolencias, por este tipo de enfermedades, se sirven alimentos ultraprocesados en los desayunos, comidas, meriendas y cenas de los pacientes que se hallan ingresados. Además, las cafeterías y pasillos de centros de salud y hospitales, también se encuentran con esta oferta de productos para además de los enfermos, cualquier persona que acuda al centro. Hacia 2012 una ONG denunciaba en Estados Unidos el hecho de que la cadena de 'comida rápida, McDonald's' gestionase los restaurantes de unos 27 hospitales estadounidenses. Esto no ha llegado a darse en España, pero la situación tampoco es la mejor. Galletas María, zumos azucarados, pan blanco, Nesquik o Colacao... son algunos de los productos que sirven a un paciente enfermo de cáncer de colon en cualquier hospital español. Coca-Cola, Fanta, Bollycaos, galletas Oreo, chocolatinas Milka... se encontrarán en cafeterías y máquinas expendedoras de los centros con el objetivo de paliar el hambre de aquellas personas que busquen algo "rápido, rico y barato", sin más opción a consumir productos saludables.

Otro problema que agrava esta situación es la falta de profesionales dietistas-nutricionistas en la Salud Pública en España. A pesar de que en varias comunidades autónomas poco a poco están empezando a contar con ellos, desde muchas otras Consejerías y desde el Ministerio de Sanidad no comprenden la trascendencia que tiene la nutrición en la recuperación del paciente, además de la prevención y disminución a través de la alimentación de sufrir enfermedades crónicas. Hace falta más personal profesional en la materia ya que, pese a dejar la alimentación en manos de equipos de atención sanitaria y primaria que evidentemente han de tener cierto conocimiento en el tema, es necesario atender más a fondo las necesidades nutricionales del paciente como sí lo hacen los nutricionistas, ya que para ello nació esta profesión aparte de la de Medicina. Además, esta coyuntura pone al resto de profesionales sanitarios en una situación límite, ya que se ven en la obligación de paliar estas necesidades con dietas básicas que no se corresponden en su mayoría con los requisitos que debe seguir cada persona de forma individual.

Puede parecer surrealista, pero la desnutrición hospitalaria es un problema que está presente en todos los hospitales de nuestro país con preocupantes y elevadas cifras. Sin duda, a las personas que más afectan estas decadencias de la salud pública es a los propios enfermos. Por ello, los profesionales de la salud confían en que el futuro venga acompañado de trabajo en equipo, apoyo y coordinación entre todos los sectores, para

así obtener lo mejor de cada uno para avanzar y poder ofrecer una atención de acorde a cada paciente.

Eco de esta lucha se han hecho las redes sociales y, como bien se comenta en el reportaje de este trabajo, el movimiento realfooding ha sido clave para dar voz a esta profesión y a lo necesaria que es para una buena nutrición y una alimentación saludable. ¿En qué se fundamenta? Este movimiento es un estilo de vida que se basa en comer de forma saludable y además, evitar los productos ultraprocesados. Esta revolución lucha contra la industria alimentaria con conocimiento, argumentos y conciencia, demostrando a la sociedad lo que las grandes empresas no quieren que sepamos. Las personas que siguen este estilo de vida son conocidas como "*realfooders*", ser parte de ello no consiste en hacer dieta, sino en disfrutar comiendo comida real, siendo consciente además de que estás cuidando tu salud. Y por supuesto, esto conlleva no consumir ultraprocesados de forma habitual, únicamente de forma excepcional y siempre siendo consciente de lo que se consume. Existen también "buenos procesados", como sería el atún en lata con aceite de oliva virgen extra o los bricks de salmorejo que pueden vender en cualquier supermercado, eso sí, siempre con cuidado de leer bien los ingredientes y teniendo en cuenta que si la lista supera la cifra de cinco componentes, tenemos que empezar a dudar de si son aptos.

El creador de este movimiento es el onubense Carlos Ríos, que estudio Nutrición Humana y Dietética en la Universidad Pablo de Olavide (Sevilla). Su pretensión no es otra que mostrar a la gente a través de sus numerosos conocimientos que la comida puede ser saludable y además, estar buena. Una de sus frases es que "se vuelva a comer como lo hacían nuestros abuelos", que, hace no tantos años, no disponían de alimentos ultraprocesados. La comida real para Carlos Ríos es la que generalmente se puede encontrar en el mercado, es decir, carnes de calidad, pescado, frutas, verduras, etc. Este influencer cada día enseña a sus más de 904.000 seguidores en Instagram cómo el realfooding no significa comer una ensalada, sino que también puedes fabricar tu propia crema de cacao saludable, bizcochos de chocolate >75%, etc., que las grandes marcas nos intentan vender con un nivel de azúcar altísimo y perjudicial para nuestra salud.

Sin duda, Ríos ha conseguido toda una revolución, las redes sociales se han volcado con este movimiento y está consiguiendo tanto él, como todos los profesionales de la salud que lo apoyan, que realmente la sociedad alcance un gran nivel de concienciación de lo

que supone el consumo de ultraprocesados para nuestro cuerpo. Aun así, queda mucho por recorrer, pues aún quedan muchas personas ancladas en "matrix", como llaman los realfooders al universo de los ultraprocesados. Las grandes marcas también se han dado cuenta de este avance y cada vez son más las que incluyen opciones más "saludables" a sus productos más típicos, como, por ejemplo: Cola-Cao, que desde hace un tiempo está comercializando Cola-Cao 0% azúcares añadidos. Esto no quiere decir que este producto ya esté dentro de la comida real o de los buenos procesados, pues aun así sus ingredientes siguen sin ser naturales y, pese a no incluir azúcar como tal entre ellos, sí se compone de edulcorantes como el aspartamo.

También las empresas de máquinas expendedoras están apostando por este movimiento y por incluir comida saludable en ellas, ya que prácticamente un 90% de las máquinas expendedoras habituales que podemos encontrar tanto en hospitales como universidades, colegios, estaciones de metro/autobuses, etc están compuestas de ultraprocesados, sin dar lugar a opción saludable alguna. Por ejemplo, la marca Easy Vending es pionera en España en ofrecer un servicio de vending íntegramente saludable, pues las nuevas tendencias de consumo han hecho que esta marca se interese por incluir productos que también respondan a las necesidades de aquellas personas que buscan alimentarse de forma saludable. Los medios de comunicación se han hecho eco de esta iniciativa con la que se pretende acabar con el consumo de ultraprocesados y las enfermedades que estos conllevan, como la obesidad, además de mejorar los precios de los productos saludables en las máquinas de vending, ya que, por lo general, además de contar con una oferta reducida, suelen tener un precio mucho más elevado que los productos ultraprocesados que se ofertan en este tipo de máquinas.

Tal es la repercusión que está tomando este movimiento de comida saludable que, incluso programas de televisión como el que protagoniza Alberto Chicote para La Sexta *"¿Te lo vas a comer?"* continúan realizando reportajes sobre la alimentación existente en sitios clave de España. Ya se hizo una entrega en 2018 sobre los Hospitales y actualmente en 2019, se está emitiendo sobre los comedores escolares y sobre la alimentación que siguen en el Ejército Español, los cuales están teniendo una estupenda aceptación y curiosidad entre la sociedad, que poco a poco, está abriendo los ojos.

5. METODOLOGÍA

Para la realización del reportaje ha sido crucial un proceso de documentación previa para comprender mejor el tema en todos los aspectos. He realizado un seguimiento exhaustivo de la prensa tanto nacional como en algunos casos, internacional, con el fin de permanecer informada en todo momento de cualquier novedad en el tema. Este proceso también ha incluido el analizar libros, reportajes tanto escritos como audiovisuales, blogs, redes sociales, etc. Asimismo, he realizado trabajo de documentación con artículos y estudios científicos para abarcar el tema desde una perspectiva más académica.

Además, al ser voluntaria de la Asociación Española Contra el Cáncer del Hospital Universitario Virgen Macarena, he podido asistir los jueves de cada semana al hospital para investigar qué tipo de comida se ofrece en este voluntariado. Allí pude observar hasta qué punto las personas no son conscientes de lo que comen y, tampoco como incluso los propios voluntarios no están al tanto de lo insanos que son los productos que reparten ya que, en su 90%, son ultraprocesados.

Una vez recaudada toda la información, comencé un procedimiento de descarte para seleccionar la información que más se ajustase al enfoque que quería darle al reportaje. Así pues, elaboré una lista de preguntas comunes que poder incluirlas en las entrevistas, una vez preparadas, me dediqué a personalizar preguntas para cada entrevistado. Por ello, una de las herramientas que utilizo en el reportaje es la entrevista, ya que se pretende dar voz tanto a profesionales como a personas afectadas, incluso de la parte que apoya el mercado de los ultraprocesados, de la cual no obtuve respuesta. Las entrevistas que incluye este reportaje fueron realizadas en su mayoría mediante e-mail o teléfono, ya que estas fuentes no se encontraban en mi ciudad para poder realizarlas personalmente, salvo Carlos Ríos, que pude hablar con él en una de las presentaciones de su libro en Sevilla.

Posteriormente, con la información y las entrevistas seleccionadas, comencé la redacción del reportaje para más tarde, llevar a cabo la maquetación con el programa QuarkXPress, así como la memoria de este trabajo.

6. FUENTES ORALES

- José Martínez Martínez. Paciente del área de Oncología del Complejo Hospitalario de Jaén. Martínez ha aportado su testimonio personal en cuanto a la receta de los batidos 'Prosure' para complementar su alimentación durante el tratamiento de quimioterapia. Los ingredientes de este producto son totalmente químicos y con azúcares añadidos que no aportan ningún beneficio a la salud. Su finalidad es alimentar al enfermo en el caso de que no pueda comer debido al tratamiento, a base de un ultraprocesado, en lugar de recomendar batidos naturales como, por ejemplo, de frutas de temporada.
- Natalia Andújar Tenorio. Licenciada en el Grado de Nutrición Humana y Dietética de la Universidad de Granada. El testimonio de Andújar está basado en su conocimiento como dietista-nutricionista y su apoyo al consumo de comida real, además de su aportación teórica sobre el perjudicial consumo de los ultraprocesados.
- Macararena Alcalá Lara. Licenciada en el Grado de Medicina de la Universidad de Sevilla. Alcalá aporta en su testimonio el conocimiento como Doctora, el cual recomienda una alimentación saludable y un consumo esporádico de alimentos ultraprocesados. Además, denuncia la falta de voluntad y de conciencia del propio enfermo, pues es a este al que más le cuesta llevar a cabo los consejos sobre su propia salud.
- Carlos Ríos. Licenciado en el Grado de Nutrición Humana y Dietética de la Universidad Pablo de Olavide. Pude realizarle unas preguntas en la presentación de su libro “Come Comida Real”, realizada en la librería La Botica de Sevilla. Ríos es el promotor del movimiento realfooding y el máximo exponente de lucha contra los ultraprocesados.
- Carlos Fernández Escobar. Médico Interno Residente de Medicina Preventiva y Salud Pública en Madrid. Vocal de la Asociación de Residentes de Medicina Preventiva y Salud Pública y responsable de su proyecto sobre máquinas expendedoras. Contacté con él para que me diese el punto de vista de esta Asociación, pues recientemente escribieron un manifiesto para denunciar el

índice tan alto de ultraprocesados que contienen las máquinas expendedoras de los hospitales.

7. LIMITACIONES Y DIFICULTADES

Realizar un reportaje sobre lo insanos que son los productos ultraprocesados y la oferta de éstos en los centros sanitarios conlleva una serie de dificultades. La primera de ellas ha sido no poder acceder a hablar directamente con las propias marcas que fabrican estos alimentos al tratarse de grandes empresas. Por ello, no he podido reunir información acerca de lo que piensan esta industria de lo perjudicial de sus productos.

El porcentaje de respuesta que he obtenido de las personas a las que he contactado para realizarles una entrevista en general ha sido positivo. Sin embargo, fuentes como profesores de Dietética y Nutrición de la Universidad Pablo de Olavide, han hecho caso omiso de mis preguntas y mensajes sobre el tema. Además, tenía como objetivo acercarme a la cocina y cafetería del Hospital Universitario Virgen Macarena para realizar una serie de preguntas, las cuales se han negado a responder. Por otro lado, la Asociación Española Contra el Cáncer, tampoco ha querido responder claramente por qué ofrecen en su voluntariado de hospital alimentos que no son para nada recomendables a las personas que padecen una enfermedad tan grave y mortal como el cáncer, teniendo en cuenta que en su propia página web aconsejan no consumirlos. Tampoco he recibido respuesta del Servicio Especial de Endocrinología y Nutrición del Hospital de Jaén acerca de los batidos recetados al paciente José Martínez.

Otra fuente de la que me hubiese gustado recibir mayor respuesta es Carlos Ríos, el dietista-nutricionista encargado del movimiento en redes sociales 'realfooding'. Pese a haber podido realizarle una pregunta sobre la nutrición en el hospital en una de las presentaciones de su libro, 'Come Comida Real', no he recibido respuesta por su parte a los e-mails o mensajes a través de las redes sociales.

8. CONCLUSIÓN

En definitiva, la industria de los ultraprocesados únicamente tiene un fin, obtener dinero. Y este, por encima de los demás, es el principal obstáculo que nos encontramos para frenar la situación. Pues, una vez más, es el beneficio económico el que se impone sobre la salud de la población al resultar más rentable, en este caso en los centros médicos, ofrecer al paciente un producto ultraprocesado por resultar más asequible y perdurable en el tiempo, que un alimento no procesado con fecha de caducidad inminente y, por tanto, más costoso para el sistema. En consecuencia, el consumo de estos alimentos insanos se impone sobre el consumo de comida real en un alto porcentaje de la población mundial, llegando a provocar el desarrollo de las enfermedades crónicas más mortales que conocemos a día de hoy. Su precio también es el culpable de este elevado índice de consumo pues, una chocolatina ultraprocesada es más económica que una fruta de temporada, tanto en máquinas de vending como se explica en el trabajo como en un supermercado cualquiera. La industria ha condicionado el mercado de los ultraprocesados para que una alimentación insana resulte más asequible que una saludable. Además, entre la población existe la creencia de que, comer verdura y fruta, por ejemplo, es “hacer dieta” y no cuidar de tu cuerpo y de tu salud. Por consiguiente, son muchos los impedimentos con los que se encuentran movimientos como el ‘realfooding’ para desenmascarar al mercado de los ultraprocesados, pues cada día los máximos divulgadores de este movimiento reciben presiones de las grandes empresas alimentarias. No obstante, se están consiguiendo resultados en cuanto a la concienciación de la población a través de las redes sociales, algo que mediante esta plataforma es más difícil de controlar. El tiempo ha demostrado que esta lucha no ha resultado ser una moda, sino una realidad y, por tanto, solo se espera que esta revolución que defiende el derecho a una alimentación saludable vaya cada día a más.

9. BIBLIOGRAFÍA

Bravo, J. *NATUR&BRAVO*. Recuperado de <https://naturbravo.wordpress.com/>

Broc, O. (11/09/2017). La cruzada contra las galletas en los hospitales. *ELPAIS.COM*. Recuperado de https://elcomidista.elpais.com/elcomidista/2017/09/07/articulo/1504782513_296608.html

Castillejo, R. (31/03/2019). Carlos Ríos: “Al mercado de consumo le interesa que nos alimentemos mal”. *SEVILLAMAGAZINE.ES*. Recuperado de <https://www.sevillamagazine.es/carlos-rios-al-mercado-de-consumo-le-interesa-que-nos-alimentemos-mal/>

ColaCao. (Sin fecha). ColaCao 0% azúcares añadidos. *COLACAO.COM*. Recuperado de <https://www.colacao.es/productos/colacao-cero#!>

Corisco, M. (04/01/2019). Ultraprocesados: cuando el alimento se convierte en producto... y nos enferma. *ELCONFIDENCIAL.COM*. Recuperado de https://www.alimente.elconfidencial.com/nutricion/2019-01-04/alimentos-ultraprocesados-real-food-comida-real_1737830/

Crespo, C. (26/03/2019). “La industria de los ultraprocesados tiene el control de nuestra alimentación”. *NATIONALGEOGRAPHIC.COM*. Recuperado de <https://www.nationalgeographic.es/ciencia/2019/03/la-industria-de-los-ultraprocesados-tiene-el-control-de-nuestra-alimentacion>

Cuarzo Producciones. (2018). ¿Te lo vas a comer?. *LASEXTA.COM*. Recuperado de <https://www.lasexta.com/programas/te-lo-vas-a-comer/>

Cytokine Research Laboratory, Department of Experimental Therapeutics, The University of Texas. (2008). Cancer is a preventable disease that requires major lifestyle changes. 25(9): 2097–2116. doi: 10.1007/s11095-008-9661-9. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2515569/>

De Benito, E. (04/04/2019). Comer mal mata más que el tabaco. *ELPAIS.COM*. Recuperado de https://elpais.com/sociedad/2019/04/03/actualidad/1554274622_103802.html

Donaldson M. S. (2004). Nutrition and cancer: a review of the evidence for an anti-cancer diet. *Nutrition journal*, 3, 19. doi:10.1186/1475-2891-3-19. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC526387/>

Drayer, L. (16/02/2019). Evita estos alimentos ‘ultraprocesados’ y podrías vivir más tiempo y mejor. *CNNESPAÑOL.COM*. Recuperado de <https://cnnespanol.cnn.com/2019/02/16/alimentos-ultraprocesados-evitar-lista-vivir-mejor-mas-tiempo/>

Gallagher, J. (30/05/2019). Alimentos ultraprocesados: lo que dos estudios masivos revelan sobre sus efectos en la salud. *BBC.COM*. Recuperado de <https://www.bbc.com/mundo/noticias-48460067>

Gallardo, I. (30/05/2019). Comer ultraprocesados cuatro veces al día eleva un 62% el riesgo de muerte. *ELMUNDO.ES*. Recuperado de <https://www.elmundo.es/ciencia-y-salud/salud/2019/05/30/5ceee39cfc6c83d8708b467a.html>

Instituto Nacional de Estadística. (19/12/2018). Estadística de defunciones según la causa de muerte año 2017. Recuperado de http://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=Estadistica_C&cid=1254736176780&menu=ultiDatos&idp=1254735573175

L.G.V. (21/05/2019). La mitad de Europa es obesa por culpa de los ultraprocesados. *LAVOZDEGALICIA.ES*. Recuperado de <https://www.lavozdegallicia.es/noticia/gastronomia/mas-actualidad/2019/05/21/mitad-europa-obesa-culpa-ultraprocesados/00031558433216785592897.htm>

Laorden, C. (04/10/2018). El "boom" de los ultraprocesados. *ELPAIS.COM*. Recuperado de https://elpais.com/elpais/2018/09/24/planeta_futuro/1537807078_589330.html

Marqueta de Salas, María, Martín-Ramiro, José Javier, Rodríguez Gómez, Lorena, Enjuto Martínez, Diego, & Juárez Soto, José Juan. (2016). Hábitos alimentarios y actividad física en relación con el sobrepeso y la obesidad en España. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 20(3), 224-235. Recuperado de <https://dx.doi.org/10.14306/renhyd.20.3.237>

Ministerio de Consumo, Sanidad y Bienestar Social. (2018). encuesta Nacional de Salud de España 2017. Recuperado de <https://www.mscbs.gob.es/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/encuesta2017.htm>

Molins, A. (21/02/2018). El plan de Sanidad para mejorar la calidad de los alimentos ultraprocesados despierta dudas. *LAVANGUARDIA.COM*. Recuperado de <https://www.lavanguardia.com/comer/20180221/44950111974/alimentos-ultraprocesados-reduccion-azucar-sal-grasas-sanidad.html>

Monteiro, C., Cannon, G., Moubarac, J., Levy, R., Louzada, M., & Jaime, P. (2018). The UN Decade of Nutrition, the NOVA food classification and the trouble with ultra-processing. *Public Health Nutrition*, 21(1), 5-17. doi:10.1017/S1368980017000234. Recuperado de <https://www.cambridge.org/core/journals/public-health-nutrition/article/un-decade-of-nutrition-the-nova-food-classification-and-the-trouble-with-ultraprocessing/2A9776922A28F8F757BDA32C3266AC2A>

Monteiro, C., Levy, R., Claro, R., De Castro, I., & Cannon, G. (2010). Increasing consumption of ultra-processed foods and likely impact on human health: Evidence from Brazil. *Public Health Nutrition*, 14(1), 5-13. doi:10.1017/S1368980010003241. Recuperado de <https://www.cambridge.org/core/journals/public-health-nutrition/article/increasing-consumption-of-ultraprocessed-foods-and-likely-impact-on-human-health-evidence-from-brazil/C36BB4F83B90629DA15CB0A3CBEBF6FA>

Monteiro, C., Moubarac, J., Levy, R., Canella, D., Louzada, M., & Cannon, G. (2018). Household availability of ultra-processed foods and obesity in nineteen European countries. *Public Health Nutrition*, 21(1), 18-26. doi:10.1017/S1368980017001379. Recuperado de <https://www.cambridge.org/core/journals/public-health-nutrition/article/household-availability-of-ultraprocessed-foods-and-obesity-in-nineteen-european-countries/D63EF7095E8EFE72BD825AFC2F331149>

Morán, K. (25/03/2019). Choclatinas, snacks y refrescos. Así es el “espacio saludable” de un vending en pediatría de un hospital. *20MINUTOS.ES*. Recuperado de <https://blogs.20minutos.es/la-gulateca/2019/03/25/choclatinas-snacks-y-refrescos-asi-es-el-espacio-saludable-de-un-vending-en-pediatria-de-un-hospital/>

Norte-Navarro, Aurora Isabel. “Asociación entre la dieta y la presencia de sobrepeso y obesidad: método de evaluación dietética de la Encuesta Nacional de Salud Española 2006”. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*. Vol. 17, n. 3 (2013). ISSN

2173-1292, pp. 102-109. Recuperado de <http://renhyd.org/index.php/renhyd/article/view/18>

Nutri-rivers. (2019/04/26). Desayuno de un paciente en un hospital público de Sevilla. Zumo, galletas, Colacao y azúcar. Ultraprocesados insanos que empeoran tu salud. Todo ello con el dinero de tus impuestos que va para las empresas que ofrecen esta mierda mientras se ríen de ti. Recuperado de https://twitter.com/nutri_rivers

Organización Mundial de la Salud. (24/05/2018). Las 10 principales causas de defunción. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/the-top-10-causes-of-death>

Pereira, N., Pereira, V. *NUTRICIÓN PEREIRA.COM*. Recuperado de <https://nutricionpereira.com/quienes-somos/>

Pinto, T. (19/01/2018). El problema de la comida de hospital: falta de especialistas y dietas obsoletas. *ELDIARIO.ES*. Recuperado de https://www.eldiario.es/sociedad/comida_de_hospital-nutricion-salud_0_728277977.html

Puente Javier, de Velasco Guillermo. (06/03/2017). ¿Qué es el cáncer y cómo se desarrolla?. *SEOM.ORG*. Recuperado de <https://seom.org/informacion-sobre-el-cancer/que-es-el-cancer-y-como-se-desarrolla>

Redacción (22/11/2018). Razones para incluir a los dietistas-nutricionistas en el sistema sanitario. *GACETAMEDICA.COM*. Recuperado de <https://www.gacetamedica.com/politica/razones-para-incluir-a-los-dietistas-nutricionistas-en-el-sistema-sanitario-BM1824254>

Redacción. (04/01/2019). Vending saludable en hospitales, ¿realidad o puro marketing?. *HOSTELVENDING.COM*. Recuperado de <https://www.hostelvending.com/noticias/noticias.php?n=9433>

Redacción. (09/01/2018). Easy Vending, pioneros en vending saludable. *EUROPAPRESS.ES*. Recuperado de <https://www.europapress.es/comunicados/sociedad-00909/noticia-comunicado-easy-vending-pioneros-vending-saludable-20180109095406.html>

Redacción. (09/01/2019). ¿Por qué hay máquinas de vending poco saludables en los hospitales?. *APOYATUSALUD.COM*. Recuperado de <https://www.apoyatusalud.com/maquinas-de-vending-poco-saludables-en-hospitales/>

Redacción. (09/11/2019). Comer en el hospital es malo para la salud. *REDACCIÓNMÉDICA.COM*. Recuperado de <https://www.redaccionmedica.com/virico/noticias/-la-comida-que-se-ofrece-en-los-hospitales-perjudica-la-salud--5960>

HYPERLINK "https://www.redaccionmedica.com/virico/noticias/-la-comida-que-se-ofrece-en-los-hospitales-perjudica-la-salud--5960"

Redacción. (12/04/2012). Grupos de consumidores critican que McDonalds gestione los restaurantes de 27 hospitales. *20MINUTOS.ES*. Recuperado de <https://www.20minutos.es/noticia/1366781/0/comida-rapida/restaurantes-de-hospitales/estados-unidos/>

Redacción. (13/02/2019). Un comité de expertos buscará soluciones innovadoras que mejoren la alimentación en los hospitales. *EUROPAPRESS.ES*. Recuperado de <https://www.europapress.es/comunitat-valenciana/noticia-comite-expertos-buscar-soluciones-innovadoras-mejoren-alimentacion-hospitales-20190213132533.html>

Redacción. (15/02/2018). Un estudio relaciona el consumo de alimentos ultraprocesados con el aumento del cáncer. *ELMUNDO.ES*. Recuperado de <https://www.elmundo.es/ciencia-y-salud/salud/2018/02/15/5a853c0eca4741543b8b45d8.html>

Redacción. (15/02/2019). El Hospital La Paz instala la primera máquina expendedora 100% saludable. *MADRID.ORG*. Recuperado de http://www.madrid.org/cs/Satellite?cid=1354759563806&language=es&pageid=1354297936232&pagename=HospitalLaPaz%2FCM_Actualidad_FA%2FHPAZ_actualidad

Redacción. (19/03/2018). Los pacientes claman contra las máquinas de 'vending' de los hospitales. *REDACCIONMEDICA.COM*. Recuperado de <https://www.redaccionmedica.com/secciones/sanidad-hoy/los-pacientes-claman-contra-las-maquinas-de-vending-de-los-hospitales-2123>

Redacción. (19/10/2015). Las cafeterías y las expendedoras de los hospitales ofrecerán productos saludables. *SEVILLA.ABC.ES*. Recuperado de <https://sevilla.abc.es/andalucia/cordoba/20151019/sevi-comida-saludable-expendedoras-201510191418.html>

Redacción. (23/03/2018). Salud pide a centros sanitarios poner alimentos saludables en expendedoras. *LA VANGUARDIA.COM*. Recuperado de <https://www.lavanguardia.com/ocio/20180327/441985002959/salud-pide-a-centros-sanitarios-poner-alimentos-saludables-en-expendedoras.html>

Redacción. (Sin fecha). Pautas para una vida saludable. *AECC.ES*. Recuperado de <https://www.aecc.es/es/todo-sobre-cancer/prevencion/alimentacion/pautas-vida-saludable>

Revenga, J. (20/02/2019). Los ultraprocesados engordan y aumentan la mortalidad. *ELCOMIDISTA.ELPAIS.COM*. Recuperado de https://elcomidista.elpais.com/elcomidista/2019/02/18/articulo/1550481428_579026.html

Riesgo, M. (11/10/2018). “Endocrinos y nutricionistas tienen papeles complementarios para dar el mejor servicio”. *GACETAMEDICA.COM*. Recuperado de <https://www.gacetamedica.com/especializada/endocrinos-y-nutricionistas-tienen-papeles-complementarios-para-dar-el-mejor-servicio-IY1771947>

Ríos, C. (07/12/2017). Basta ya de ultraprocesados en los hospitales. *REALFOODING.COM*. Recuperado de <https://realfooding.com/ultraprocesados-en-hospitales/>

Ríos, C. (2019). Come Comida Real. Barcelona: Ediciones Paidós.

Sánchez, A. *MIDIETACOJEA.COM* Recuperado de <https://www.midietacojea.com/>

Sánchez, A. (2019). Mi dieta ya no cojea. Barcelona: Ediciones Paidós.

Schröder, H., Fito, M., & Covas, M. (2007). Association of fast food consumption with energy intake, diet quality, body mass index and the risk of obesity in a representative Mediterranean population. *British Journal of Nutrition*, 98(6), 1274-1280. doi:10.1017/S0007114507781436. Recuperado de <https://www.cambridge.org/core/journals/british-journal-of-nutrition/article/association-of-fast-food-consumption-with-energy-intake-diet-quality-body-mass-index-and-the-risk-of-obesity-in-a-representative-mediterranean-population/3A249F528899575C8FFB7C1CEA461706>

Soteras, A. (01/04/2019). Da la espalda a los ultraprocesados y consume “comida real”. *EFESALUD.COM*. Recuperado de <https://www.efesalud.com/ultraprocesados-alimentos-realfooding/>

Sotos, E. (09/01/2018). Un nutricionista te explica cómo evitar los productos ultraprocesados en un supermercado. *CODIGONUEVO.COM*. Recuperado de <https://www.codigonuevo.com/salud/nutricionista-explica-evitar-productos-ultraprocesados-supermercado>

Srour Bernard, Fezeu Léopold K, Kesse-Guyot Emmanuelle, Allès Benjamin, Méjean Caroline, Andrianasolo Roland M et al. (2019). Ultra-processed food intake and risk of cardiovascular disease: prospective cohort study (NutriNet-Santé). 29;365:11451. doi: 10.1136/bmj.11451. Recuperado de <https://www.bmj.com/content/365/bmj.11451>

Tapia, C. (28/03/2019). «La polémica por el uso de galletas en el menú del Hospital es absurda». *ELDIARIODELEON.ES*. Recuperado de https://www.diariodeleon.es/noticias/saludybienestar/la-polemica-uso-galletas-menu-hospital-es-absurda_1323933.html

Valenzuela, A. (27/01/2018). La comida basura que reina en los hospitales. *ELINDEPENDIENTE.COM*. Recuperado de <https://www.elindependiente.com/vida-sana/2018/01/27/la-comida-basura-que-reina-en-los-hospitales/>

Velasco, E. (12/02/2019). Comer alimentos ultraprocesados se asocia con una mayor mortalidad. *LAVANGUARDIA.COM*. Recuperado de <https://www.lavanguardia.com/ciencia/cuerpo-humano/20190212/46406294227/alimentos-ultra-procesados-mortalidad-consumo-dieta.html>

Vidal, D. (13/03/2017). Sanidad 'destierra' la bollería industrial de las expendedoras de los hospitales. *LAVERDAD.ES*. Recuperado de <https://www.laverdad.es/murcia/201703/13/sanidad-destierra-bolleria-industrial-20170313005532-v.html>

Yanes, R. (2006). El reportaje, texto informativo aglutinador de distintos géneros periodísticos. *Espéculo. Revista de estudios literarios*. Universidad Complutense de Madrid. *UCM.ES*. Recuperado de <http://www.ucm.es/info/especulo/numero34/reportaj.html>

ULTRAPROCESADOS, EL “NUEVO TABACO” QUE NOS OFRECEN EN LOS HOSPITALES

Resultaría impactante que un hospital te ofreciese un cigarrillo en la bandeja de la merienda, ¿verdad?. Entonces, ¿por qué sí se ofrecen alimentos ultraprocesados?. Cada vez son más las denuncias que se exponen sobre todo, a través de redes sociales acerca de los alimentos que sirven en los hospitales, tanto a pacientes ingresados como en sus instalaciones.



Campana de sensibilización emprendida por sinAzucar.org. Fuente: sinazucar.org.

La voz de alarma la dio Javier Bravo en 2017 mediante la plataforma Change.org con una petición que se hizo viral, en la que critica el erróneo mensaje que transmiten los hospitales, el cual puede confundir a los pacientes, ya que por el hecho de ser el hospital el que suministra este tipo de alimentos, se puede llegar a pensar que son saludables, cuando no es así. El padre de Javier, enfermo de cáncer, anemia y con un reciente accidente cerebro-vascular, había recibido café con galletas en su primera ingesta sólida "después de 30 horas sin comer y habiendo estado solo con suero", comenta en la petición dirigida al Ministerio de Sanidad, Consumo y

Bienestar Social. "Las galletas suponen una perfecta y malévolamente combinación de harinas refinadas, aceites de mala calidad, excesivo aporte de sodio e ingentes cantidades de azúcar. Estamos ante un producto con una densidad nutricional baja o casi nula", añade Javier. A día de hoy, esta petición ha sido ya firmada por más de 84.000 personas.

A raíz de esta demanda, las redes sociales han sido clave para dar voz a este tipo de quejas, que tanto enfermos como familiares lanzan prácticamente a diario. Otra de las protestas más frecuentes que denuncian los usuarios es la comida que la Asociación Española Contra el Cáncer reparte en su volun-

tariado de Hospital a los pacientes enfermos de cáncer. Batidos azucarados, bollería, galletas, Cola-Cao... son algunos de los ultraprocesados que esta asociación ofrece gratuitamente en las consultas de quimioterapia o en las salas de espera de estas. Resulta paradójico, ya que desde la página web de la AECC se recomiendan unas pautas específicas para la prevención del cáncer, entre las que destacan "consumir alimentos bajos en grasa y pobres en azúcar" y "sustituir alimentos ricos en grasas (bollería, quesos grasos...) por frutas, verduras, cereales, legumbres, o productos lácteos desnatados". Estas recomendaciones se contradicen con la actuación de la asociación de cara a



Ejemplo de los alimentos ultraprocesados que ofrece una voluntaria de la AECC en el Hospital Universitario Virgen Macarena de Sevilla. Fuente: Paloma Martínez.

su voluntariado, ya que ofrecen justo lo contrario a lo que aconsejan y absolutamente nada de fruta.

De hecho, José Martínez, enfermo de cáncer y en pleno tratamiento, denuncia la receta que desde el "Servicio Especial de Endocrinología y Nutrición" del Hospital público de Jaén se le hace de un batido complementario para la pérdida involuntaria de peso. Este batido, es recomendado normalmente durante la quimioterapia para pacientes que no ingieren alimento sólido y por tanto, pueden sufrir desnutrición, el cual no era el caso de José. Natalia Andújar, dietista-nutricionista, declara este caso, al igual que muchos otros como, "indignante, ya que están confundiendo a la población ofreciendo productos ultraprocesados con ingredientes de mala calidad, entre los que destacan aceites, azúcares y saborizantes". Además, Natalia añade que "por mucho que nos empeñemos, los médicos no tienen la formación suficiente en nutrición y desconocen muchos as-

pectos de esta ciencia". Denuncia además la ausencia de dietistas-nutricionistas en la Salud Pública, ya que su papel es fundamental en la "prevención primaria (antes del desarrollo de cualquier enfermedad), en la prevención secundaria (desarrollo o no de la enfermedad de forma temprana), y terciaria (peor o mejor pronóstico y recuperación de la enfermedad)".

En una publicación de la Gaceta Médica de 2018, Alma Palau, presidenta del Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas, aseguraba que "la integración de dietistas-nutricionistas en los equipos interdisciplinarios del Sistema Nacional de Salud mejoraría la eficiencia del sistema sanitario para la salud de los pacientes, y desde el punto de vista económico". Según Alma, el hecho de contar con estos profesionales, supondría un ahorro para el SNS de entre "5,8 y 105 euros por cada euro invertido en la intervención". Así pues, también se vería reducida la estancia de

los ingresados, lo que conllevaría un ahorro para el hospital. Además, añade para esta publicación que es necesaria la "protección de la población ante profesionales sin la capacitación adecuada en materia de nutrición humana y dietética y frente a las pseudociencias potencialmente peligrosas para su salud".

Pero, ¿por qué son perjudiciales los ultraprocesados?

Carlos Ríos es uno de los dietistas-nutricionistas españoles que está revolucionando las redes con el movimiento 'realfooding', que promueve un estilo de vida en el cual se eviten los ultraprocesados y esté basado en comer comida real. En su web se refiere a los ultraprocesados como "preparaciones industriales comestibles elaborados a partir de sustancias de otros alimentos o sintéticas, con diferentes técnicas de procesamiento y cuyo consumo tiene efectos negativos para la salud. Suelen tener cinco o más ingredientes y entre ellos se encuentran las harinas refinadas, los aceites vegetales refinados, los azúcares añadidos, los aditivos y la sal. Estos ingredientes llevan un procesamiento industrial que consigue productos duraderos, listos para consumir, atractivos, ultrapalatables y altamente rentables para que se vendan y consuman por encima del resto de alimentos".



Cuadro ilustrativo de cómo diferenciar la comida real de un ultraprocesado. Fuente: Instagram @realfooding.

Estos alimentos fueron creados unas décadas atrás, presentándose como un avance más de la revolución tecnológica en el ámbito alimentario. En ese momento ofrecerían soluciones a la

Desayuno de un paciente en un hospital público de Sevilla. Zumo, galletas, Colacao y azúcar. Ultraprocesados insanos que empeoran tu salud. Todo ello con el dinero de tus impuestos que va para las empresas que ofrecen esta mierda mientras se rien de ti.



9:55 · 26/4/19 · Twitter for iPhone

Denuncia de un desayuno hospitalario a base de ultraprocesados. Fuente: Twitter @nutri_rivers.

nueva forma de vida que se estaría experimentando, más globalizada y ocupada, pero con el paso del tiempo han conseguido ser una de las causas más importantes relacionadas con enfermedades mortales.

Ríos lucha cada día por medio de plataformas como Instagram, Facebook o Twitter para concienciar a una sociedad inmersa en el consumo de ultraprocesados, a los que define como "productos insanos crónicos", es decir, que su consumo no provoca daños inmediatos, sino a través del tiempo, pudiendo desencadenar fallos orgánicos o enfermedades graves. Como apunta en su libro "Come Comida Real", el proceso en el cual los ultraprocesados afectan a nuestro cuerpo es gradual, "se empieza con un deterioro a nivel celular que luego va afectando poco a poco a los órganos y, por último, a los sistemas orgánicos completos. Este avance gradual, de cada día un poco peor, es lo que hace que sean tan letales, pues les confiere la habilidad de ser indetectables".

La propia Organización Mundial de la Salud relaciona la alimentación con las enfermedades más comunes, tanto en países desarrollados como en vías de desarrollo. Éstas serían la diabetes mellitus tipo II, enfermedades cardiovasculares, la obesidad, osteoporosis o algunos tipos de cáncer como el de colon o mama. Establece además una disminución de su prevalencia con relación a un tipo de dieta más saludable. Estudios como el de la Universidad de Texas, "Household

availability of ultra-processed foods and obesity in nineteen european countries" publicado en 2018, prueban la asociación entre el consumo de ultraprocesados con enfermedades como la obesidad, ya que, "estudios poblacionales realizados en varios países europeos, han demostrado que, en comparación con la fracción de dieta de alimentos no procesados, los ultraprocesados en general tienen mayor densidad energética, mayor contenido libre de azúcares y grasas totales, además de menor contenido de fibra dietética".

La sociedad realmente no es consciente de lo que provoca el consumo de ultraprocesados para su salud. El Instituto Nacional de Estadística español mantiene a las enfermedades del sistema circulatorio como la primera causa de muerte en España en 2016, seguido de tumores y de enfermedades respiratorias. Además, según la Encuesta Nacional de Salud de 2017, el porcentaje de hombres de 18 y más años que padecen obesidad es de un 18,2% y un 16,7% para las mujeres. Son datos preocupantes, ya que muchos de estos porcentajes se podrían ver reducidos con una mejora de los hábitos alimenticios. Se suele pensar que la genética y el azar tiene mucho que ver con las enfermedades que desarrolla el ser humano, es cierto que hay predisposición, pero el estudio realizado por científicos brasileños y ca-

"Comeré lo que se me antoje, de algo me iré a morir"

Pero el camino a la muerte a veces no es tan sencillo.



Consecuencias de una "frase hecha" usual entre la sociedad. Fuente: Internet.

¿TE LO VAS A COMER?



El reconocido chef Alberto Chiscote, realizó en 2018 el reportaje televisivo "¿Te lo vas a comer?" emitido para la cadena La Sexta, en el que mostraba la mala calidad de los alimentos que se ofrecían en hospitales públicos españoles a los enfermos. Uno de ellos sería el Hospital Público de Barbanza, en A Coruña. El programa visita este centro ante la llamada de los familiares y los pacientes que se encuentran allí ingresados, los cuales se reunieron a las puertas del hospital para denunciar la falta de higiene y la pésima calidad de los productos que se ofrecen diariamente, llegando a encontrar hasta fruta podrida. En el Hospital de Jaén, los propios trabajadores de la cocina del hospital declaraban la precariedad con la que llegaban los alimentos a las instalaciones del centro y sus consecuencias, como por ejemplo que el pescado no estuviese en buen estado. Además, se denuncia el escaso cuidado en la alimentación de los enfermos con problemas específicos de salud, como por ejemplo la diabetes, ya que no se cumplía con la nutrición adecuada para este tipo de enfermedad en un centro sanitario como es un hospital. Este reportaje de investigación abrió los ojos a miles de personas, ya que destapó como en numerosos centros no se veía por la salud de millones de personas cada día.

nadienses en 2008, "*Cancer is a Preventable Disease that Requires Major Lifestyle Changes*", refleja que, "en lugar de nuestros genes, nuestro estilo de vida y medio ambiente representan el 90–95% de nuestras enfermedades más crónicas".

Desde la Asociación de Residentes de Medicina Preventiva y Salud Pública (ARES) se está haciendo un llamamiento a las autoridades sanitarias para que reconsideren los alimentos que ofrecen a diario a los enfermos ingresados. Esta Asociación, pretende reemplazar estos alimentos por unos con "un perfil nutricional saludable, según la clasificación propuesta de perfiles nutricionales por la OMS".

Y, si es tan perjudicial para la salud, **¿qué lleva a los centros sanitarios a proporcionar estos alimentos a sus pacientes y en su entorno?**

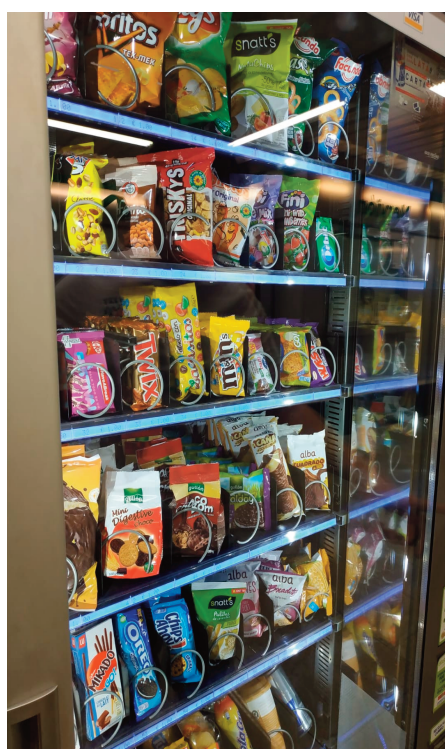
Según Carlos Fernández, portavoz de ARES, uno de los problemas es la falta de conciencia sobre lo perjudicial que puede llegar a ser el ultraprocesado para la salud. Otro factor sería la falta de liderazgo en la alimentación de los hospitales, "ya que suele depender de contratos externos con empresas y no están coordinados por profesionales de la nutrición". Por otro lado, el componente económico que hay en juego es crucial, ya que los ultraprocesados son más baratos de producir y aguantan mucho más tiempo sin deteriorarse. Además, comenta, cambiar la alimentación supondría un cambio de hábitos que no todo el mundo estaría dispuesto a hacer, incluidos los profesionales sanitarios.

Y es que, también está en manos de estos profesionales el transmitir a los pacientes una educación alimentaria, ya que el hospital no es ningún negocio, sino un servicio público que incumbe a todos. Macarena Alcalá, Dra del Hospital San Juan de Dios de Sevilla, añade que, además "sería fundamental la colaboración del paciente, que en muchas ocasiones, es escasa, pese a ser de su salud de la que estamos hablando".

Concienciar a la sociedad es el primer paso, y así lo están haciendo aso-

ciaciones o incluso estudiantes del Grado de Nutrición y Dietética de Sevilla, los cuales lanzaron en 2018 la campaña "*Cambiando el vending*" para eliminar los ultraprocesados de las máquinas expendedoras, tanto de hospitales como de universidades. Por medio de las redes sociales, utilizan esta plataforma para dar voz a los usuarios que comparten fotos de las máquinas expendedoras, las cuales etiquetan con el hashtag de #buenvending o #malvending. Vending es el término utilizado para denominar a las máquinas de autoventa accionadas por diversos medios de pago. Estos estudiantes analizan todos los alimentos que contienen las expendedoras para así ofrecer información a la sociedad, a la vez que denuncian la escasez de productos sanos en este tipo de máquinas. Localizadas en pasillos y salas de espera, en ellas se pueden encontrar bollería, bebidas azucaradas, frutos secos fritos y salados, patatas, chocolatinas, y un largo etc.

Gracias a campañas como esta, poco a poco se dejan ver máquinas expendedoras en centros sanitarios con un porcentaje mayor de comida saludable, entre la que destacan fruta envasada, frutos secos naturales, agua mineral..., como es el caso del Hospi-



Máquina expendedora de la sala de Oncología del HUVM. Fuente: Paloma Martínez.

tal Universitario La Paz, el cual ha colocado a principios de 2019 la primera máquina expendedora 100% saludable de un hospital público en Madrid. Pese a contar aun con dificultades, como por ejemplo, que la comida real de la máquina sea más costosa que el ultraprocesado, no se pierde la esperanza de poder hablar de una verdadera nutrición beneficiosa dentro de los hospitales. Además, desde diferentes puntos de España se está tomando conciencia de la importancia de promover una alimentación saludable. Así, la Conselleria de Sanidad y la Agencia Valenciana de la Innovación constituirían el pasado mes de febrero un Comité de Innovación en Alimentación y Dieta Hospitalaria, "con el objetivo de incorporar, si fuera posible, nuevas soluciones en el diseño, preparación y logística de los menús que se sirven en los centros sanitarios de la Comunitat Valenciana", informaba Europapress.

Conseguir espacios libres de ultraprocesados, al igual que se han conseguido espacios libres de humo, es algo a lo que aspira el nutricionista antes mencionado Carlos Ríos, objetivo que puede llegar a ser realidad si la sociedad despierta y estas iniciativas siguen adelante.

CONTENIDO EN AZÚCAR:
Productos
máquinas de Vending

<p>Una bolsa de Fritos (30g) contiene 21g de azúcar, equivalente a 4,2 terrones.</p>	<p>Un chocolate relleno marca Ferrero (30g) tiene 4,3g de azúcar, equivalente a 0,9 terrones.</p>	<p>Un can de Fanta (330ml) contiene 34,8g de azúcar, equivalente a 6,9 terrones.</p>
<p>Un paquete de Lays (30g) contiene 21g de azúcar, equivalente a 4,2 terrones.</p>	<p>Un can de Fanta (330ml) contiene 34,8g de azúcar, equivalente a 6,9 terrones.</p>	<p>Un paquete de M&M's (30g) contiene 21g de azúcar, equivalente a 4,2 terrones.</p>
<p>Un paquete de Lays (30g) contiene 21g de azúcar, equivalente a 4,2 terrones.</p>	<p>Un can de Fanta (330ml) contiene 34,8g de azúcar, equivalente a 6,9 terrones.</p>	<p>Un paquete de M&M's (30g) contiene 21g de azúcar, equivalente a 4,2 terrones.</p>

sinAzucar.org Máximo recomendado por la OMS:
25 g/día (6 terrones)

Campaña publicitaria de sinazucar.org ilustrando el azúcar de los ultraprocesados incluidos en el vending. Fuente: sinazucar.org.